

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	01/11/2018	02/11/2018	03/11/2018	04/11/2018	05/11/2018
1ª	Sopa	Creme de Cenoura			78
	Prato	Estufadinho de legumes chineses		Feriado	107/107
	Guarnição/Acompanhamento	Arroz de ervilhas, alface e couve roxa			350/456
	Sobremesa	Fruta da época			60
2ª	Sopa	Creme de Vegetais	Creme de abóbora com coentros	Caldo verde sem chouriço	Creme de ervilhas
	Prato	<b>Hamburguer de espinafres no forno</b> <sup>1,3,7,9</sup>	Saladinha de legumes (batata, cenoura, milho, feijão verde e ervilhas)	<b>Massinha</b> <sup>1</sup> estufada com mistura de legumes chineses	<b>Chili</b> (feijão catarino e <b>soja fina</b> <sup>6</sup> )
	Guarnição/Acompanhamento	Arroz de cenoura, alface e tomate		Salada de grão-de-bico com batata, cenoura aos cubos e feijão verde	Arroz branco e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª	Sopa	Agrião	Creme de cenoura	Alho francês	Espinafres
	Prato	<b>Esparguete</b> <sup>1</sup> estufado com cenoura, <b>cogumelos</b> <sup>12</sup> e ervilhas	Feijão branco estufado com cenoura e courgette	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e <b>aipo</b> <sup>9</sup> )	<b>Rissoles de tofú</b> <sup>1,3,6,12</sup>
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface com ervas aromáticas	Arroz e salada de tomate e pepino	<b>Massa Macarronete</b> <sup>1</sup> , milho e cenoura ralada	Arroz e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª	Sopa	Brócolos	Courgetes com cubinhos de cenoura	Feijão verde	Creme Legumes
	Prato	<b>Soja</b> <sup>6</sup> estufada	<b>Rolinhos de legumes no forno</b> <sup>1</sup>	<b>Massa</b> <sup>1</sup> guisada com grão-de-bico, feijão verde e tomate	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês
	Guarnição/Acompanhamento	<b>Massa esparguete</b> <sup>1</sup> e salada de tomate e milho	Arroz de cenoura e salada de alface e pepino	Salada de alface	Salada de tomate e oregãos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª	Sopa	Espinafres	Creme de Vegetais	Creme de ervilhas	Lombardo e cenoura
	Prato	Empadão de <b>soja</b> <sup>6</sup> com arroz	Estufado de <b>cogumelos</b> <sup>12</sup> , milho e tomate, batata cozida e couve flor	Arroz de legumes (cenoura, brócolos, ervilha e <b>rebentos de soja</b> <sup>6</sup> )	Saladinha de legumes com <b>massa espiral</b> <sup>1</sup> (ratatouille)
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e beterraba			Arroz branco e cenoura aos cubos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.